



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PIL izglītojamie 3-6 gadi
11.04.2022. - 14.04.2022.

SASKAŅOTS
Skolas direktora, p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 11.04.2022			35,200	45,100	138,400	1 100,000
Brokastis			8,800	13,400	39,300	314,000
	Piecgraudu pārslu biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	3,500	3,800	22,100	137,000
	Sviestmaize ar sieru **A01,A07	20/3/15	5,100	9,600	9,700	146,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			18,400	25,500	64,700	561,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	3,600	5,500	9,600	102,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērce **A01	70	9,600	15,600	6,800	205,000
	Vārīti rīsi	80	2,700	0,400	27,200	123,000
	Burkānu salāti ar sēklīnām	60	1,100	3,600	3,800	52,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	150	0,300	0,100	8,800	37,000
Launags			8,000	6,200	34,400	225,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/200	7,800	5,800	29,500	201,000
	Auglis <i>un desu 70g maizē 15</i>		0,200	0,400	4,900	24,000
Otrdiena 12.04.2022			38,100	44,400	134,500	1 090,000
Brokastis			9,500	9,900	44,100	303,000
	Mannas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Graudu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,700	4,600	9,800	87,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas			21,100	24,200	53,900	519,000
	Pupiņu zupa krējumu **A01,A07	150	5,300	5,900	16,900	142,000
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	170	13,900	17,800	16,700	283,000
	Marinēts gurķis	30	0,500	0,100	1,900	11,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	9,700	41,000
Launags			7,500	10,300	36,500	268,000
	Makaroni ar sieru **A01	115	6,900	9,900	23,100	209,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
	Auglis	80	0,400	0,300	8,500	38,000
Trešdiena 13.04.2022			35,700	42,600	120,200	1 007,000
Brokastis			6,400	12,600	35,100	279,000
	Rīsu biežputra ar sviestu **A01,A07	120/5	2,800	5,600	17,200	130,000
	Baltmaize ar sviestu un svaigu gurķi **A01,A07	20/3/15	3,400	6,900	10,400	117,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
Pusdienas			15,000	19,700	52,700	448,000
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	150	2,400	4,700	10,800	95,000
	Ciņņi ar tomātu mērci **A01,A07	60/30	7,600	11,000	4,900	149,000
	Vārīti mkaronni	80	2,800	1,500	18,900	100,000
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	1,000	2,200	3,500	38,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rāmkaļnu sīrupu dzēriens	150	0,100	0,100	5,900	24,000
Launags			14,300	10,300	32,400	280,000
	Biezpiena plācenīši ar skābo krējumu **A01,A03,A07	80/15	13,700	9,400	15,100	200,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
	Auglis	80	0,400	0,800	9,800	48,000
Ceturtdiena 14.04.2022			36,700	43,000	124,200	1 030,000
Brokastis			9,100	9,700	42,700	294,000
	Prosas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000
	Sēkļu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,800	3,700	10,900	84,000

SIA ŽAKS-2 | Reģ. Nr. LV40103137553
Juridiskā adrese: Žagatu 20a-97, Rīga, LV-1084
Biroja adrese: Graudu 58, Rīga, LV-1058
Tālr.: 67893199 | Mob. t. 27797892 | e-pasts: zaks-2@inbox.lv, info@zaks2.lv

	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	3,300	2,500	7,400	65,000
Pusdienas			19,100	20,800	51,200	469,000
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	150	2,700	4,300	6,800	77,000
	Vistas gaļas kollele **A01,A03,A07	70	11,500	11,900	2,400	163,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	60	0,800	1,900	5,100	41,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,200		10,400	42,000
Launags			8,500	12,500	30,300	267,000
	Karstmaize ar sieru un desu **A01,A07 <i>grandanqu pārdos 50/100</i>	80	7,900	11,600	15,600	198,000
	Auglis <i>ar pienu</i>	80	0,400	0,800	9,800	48,000
	Tēja ar cukuru <i>100/50</i>	150	0,200	0,100	4,900	21,000
Piektdiena 15.04.2022						
Brokastis						
		0				
		0				
		0				
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Launags						
		0				
		0				
		0				
		0				

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .

Sakarot
Rīgas Iļsa Kozākevičas Poļu vidusskolas
direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane